

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 土	けんちんうどん(ねぎ 鶏肉 大根 人参 しいたけ) ジャーマンポテト(じゃが芋 玉ねぎ ベーコン) 果物	ツナおにぎり・麦茶	<p>【旬の食材】 かぶ カリフラワー ごぼう 春菊 セロリ 白菜 ブロッコリー 水菜 ほうれん草 れんこん きんぎ あまだい あさり イカ エビ ホタテ りんご みかん</p>  <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭で チェックしてもらい、 あれば事前にご家庭でお試ください。何か不明な点があ りましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。</p> <p>◎ごはんには玄米や押し麦など雑穀を混ぜて提供する日 があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、 午後は麦茶です。 ◎ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを 使用し、アレルギー物質を含みません。</p> <p>◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。</p>
3 月	大豆入りじゃこごはん 麩とみつばのすまし汁 豚バラ肉と大根のこってり煮(人参 しいたけ いんげん) もやしときゅうりのごま酢和え	恵方ロールパン・牛乳 (食パン・ココア・生クリーム・いちご・みかん)	
17	ごはん 麩とみつばのすまし汁 ひじきの煮物(油揚げ 人参 いんげん) 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ にんにく しょうが) 果物	きなこおはぎ(0.1歳:きなこおにぎり)・麦茶	
4 18 火	ごはん 白菜としめじのスープ 果物 鮭の塩焼き 鶏肉と根菜の和え物(さつまいも れんこん ごぼう 人参 ごま)	みそ野菜ラーメン・麦茶 (豚肉 もやし コーン 人参 ニラ ごま油)	
5 19 水	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ かつおぶし) 小松菜とえのきのみそ汁 手作りがんも(押し豆腐 ひじき 人参 長芋) かぶの梅肉和え(きゅうり) 果物	5日;カレー風ドリア・麦茶 [ハム・玉ねぎ・ピーマン・人参 カレー粉・牛乳・小麦粉・チーズ・パン粉] 19日;おかかとチーズのおにぎり・麦茶	
6 20 木	雑穀ごはん 油揚げと玉ねぎのみそ汁 果物 焼き鳥(ねぎ ピーマン) きゅうりとワカメの酢の物(しらす)	大学芋・牛乳 (ごま)	
7 21 金	パン ポトフ(ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぶ) 果物 白身魚のチーズパン粉焼き(パセリ) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ツナ コーン 人参)	梅じゃこおにぎり・麦茶 (小松菜 ごま)	
8 22 土	豚丼(玉ねぎ えのき しいたけ 人参) 豆腐とあさつきのスープ さつまいものココロサラダ(きゅうり 人参 ハム マヨドレ) 果物	ジャムサンド・牛乳 (パンは卵不使用)	
10 25 月 火	ワカメごはん 大根とねぎのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜) キャベツときゅうりの塩もみ(人参 白ごま) 果物	10日;サクサクバー・牛乳 25日;じゃこトースト(マヨドレ)・牛乳	
12 26 水	カレーライス(豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも にんにく 生姜) チンゲン菜とコーンのスープ スパゲティサラダ(きゅうり キャベツ ハム マヨドレ)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (みかん缶・白桃缶・パイ缶)	
13 27 木	黒米ごはん 白菜となめこのみそ汁 さばのしょうが焼き(0.1歳:白身魚) 根菜類の炒り煮(大根 人参 ごぼう ちくわ れんこん 絹さや)	お汁粉(いもち)・麦茶 (じゃが芋 豆乳マーガリン 片栗粉)	
14 28 金	ごはん もやしとニラのスープ 家常豆腐(厚揚げ 豚こま キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが) きゅうりの一夜漬(人参 ごま) 果物	豆腐のガトーショコラ・牛乳 (小麦粉 豆腐 豆乳 片栗粉 ココア B.P)	

【今月の平均栄養量】 乳児;エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.5g 食塩 1.8g
 幼児;エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.5g 食塩 2.2g

